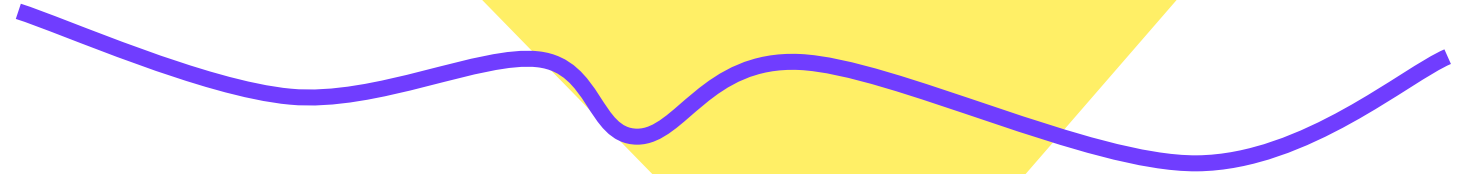


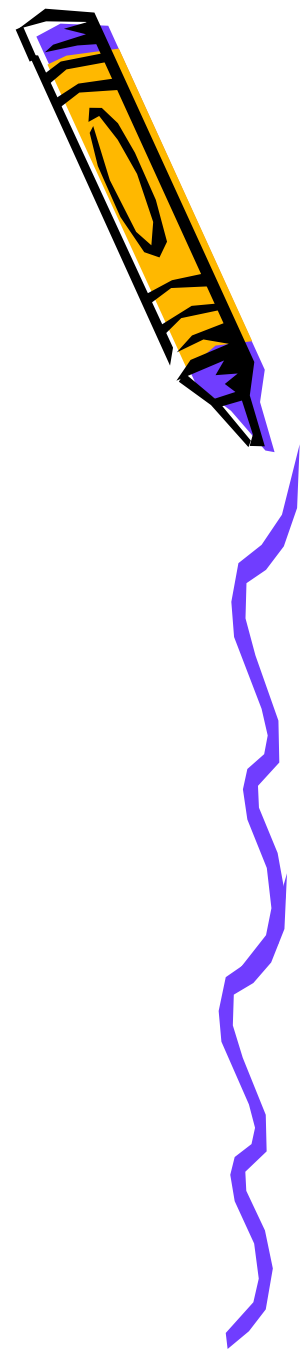


Правила поведения на
уроках физической
культуры.



Агафонова Ю.Н.
учитель физической культуры МАОУ «СОШ №43»

- **Правила поведения на уроках физической культуры**
- В куртках, шубах и пальто,
- Не заходит к нам никто.
- В грязной обуви, друзья,
- К нам в спортзал никак нельзя!



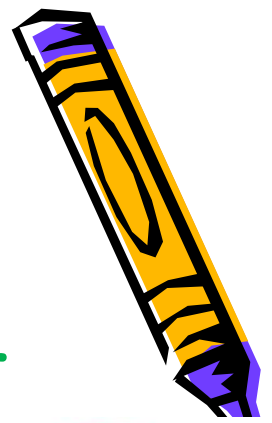
- Выберите спортивную форму в зависимости от места проведения занятий (спортивный зал, спортивная площадка, стадион, бассейн) и времени года (осень, зима, весна).



- Приходите в той форме, которая принята в вашей школе (спортивный костюм, шорты, спортивные брюки, футболка, куртка и т. п.).



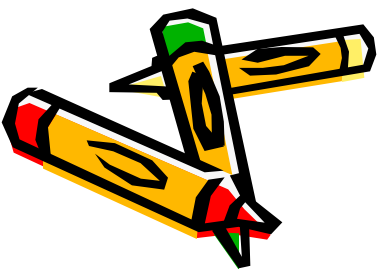
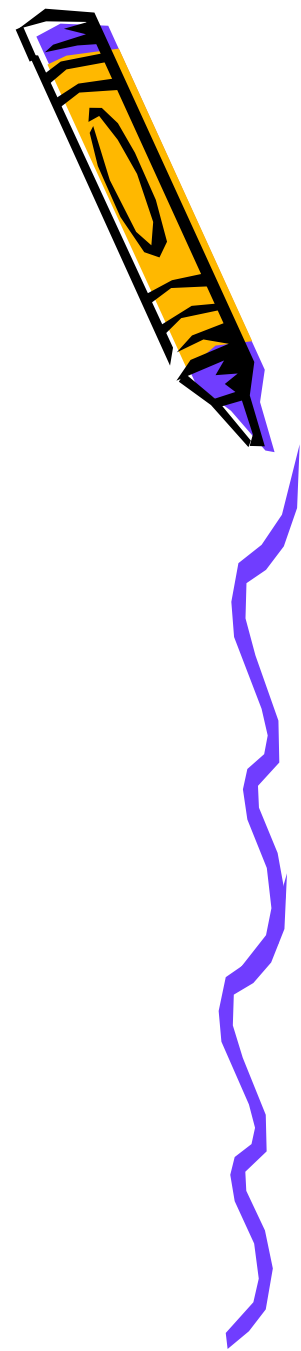
Спортивная форма должна быть удобной и лёгкой. Лучше всего подойдёт одежда из натуральных тканей, которые хорошо пропускают воздух летом и сохраняют тепло зимой.



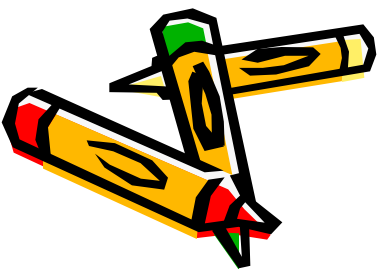
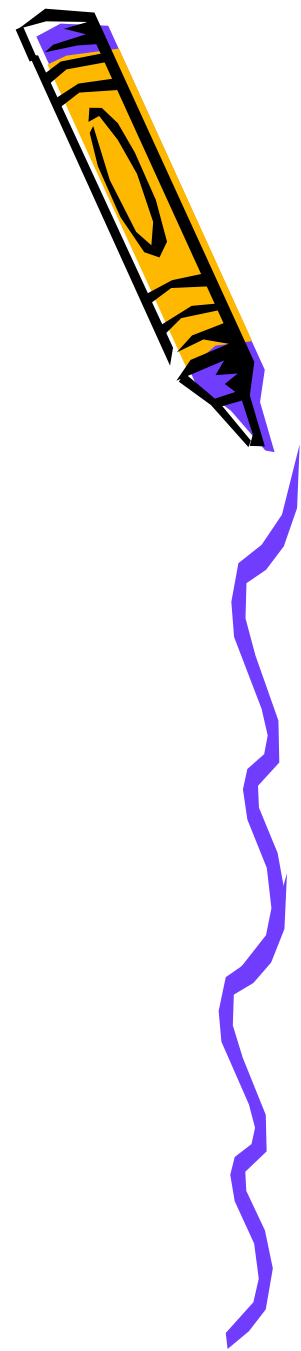
Инвентарь вы берегите,
Не ломайте и не рвите!
Он вам пользу принесет:
Весело урок пройдет!



Начинай работу строго
С разрешения педагога.
Ты сначала разомнись.
Сразу в «бой» ты не стремись



Остальное всем известно:
Чтоб не вскакивали с места,
Не кричали, не толкались,
И, поссорившись, не дрались!



- Чтобы избежать травм, делайте только те упражнения и только так, как говорит и показывает учитель.
- Нельзя находиться слишком близко к ученику, который выполняет какое-либо упражнение.



В раздевалке

- Ведите себя спокойно, не спешите, не балуйтесь, не шумите.
- Аккуратно сложите свою одежду и отправляйтесь на урок.
- Если раздевалка в вашей школе не закрывается на время проведения урока, старайтесь не оставлять там деньги и ценные вещи.



• Проверь себя как вести
в спортивном зале.



• Можно ли заниматься на
гимнастических снарядах с влажными
руками?

- А) да
- Б) нет
- В) иногда можно



Проверь себя как вести
в спортивном зале.



В спортивном зале можно:

А) кричать

Б) бегать по залу с разрешения учителя

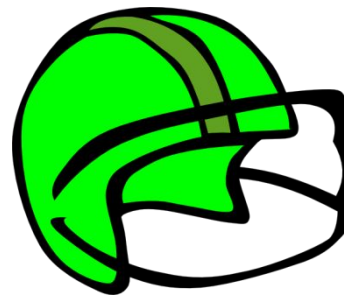
В) драться



Проверь себя как вести в спортивном зале.

Заниматься физкультурой надо

- А) в шлеме
- Б) в школьном костюме



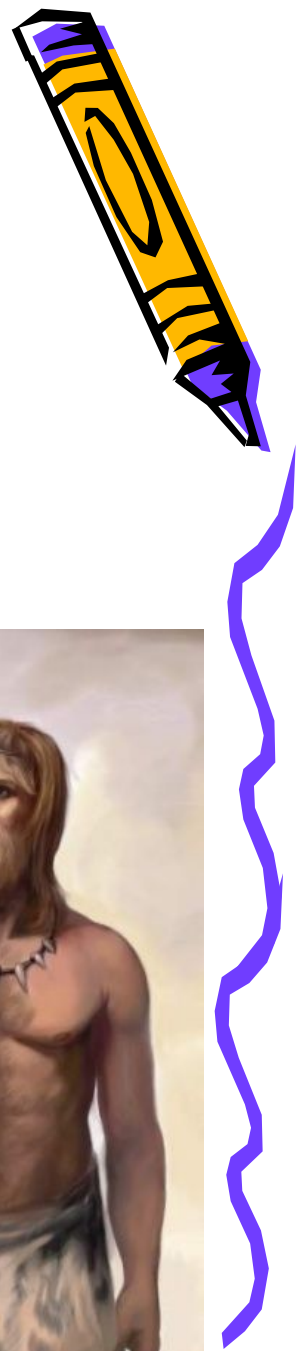
- В) спортивной одежде



- Физические упражнения возникли в глубокой древности.
- Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.



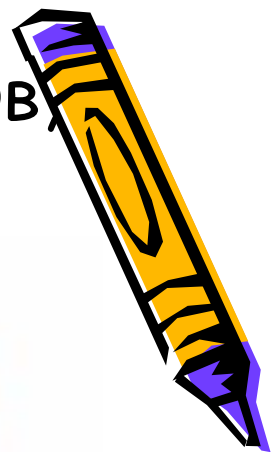
- Иногда охотники сами становились добычей зверей.
- Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.



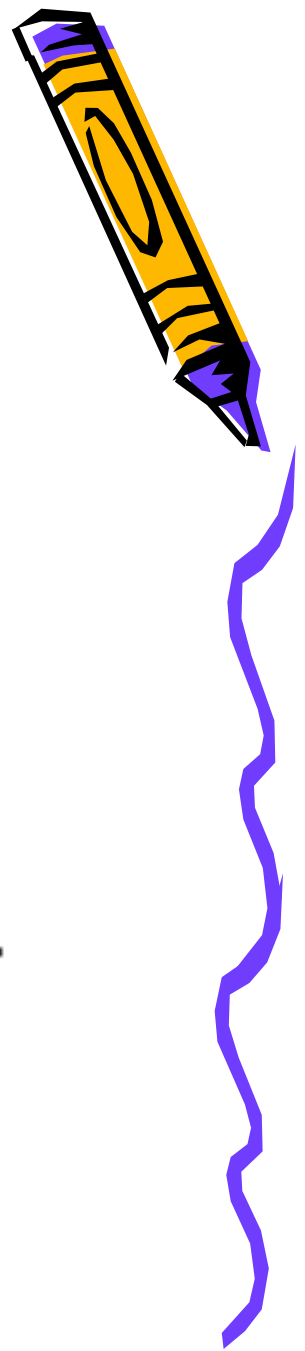
- Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки;



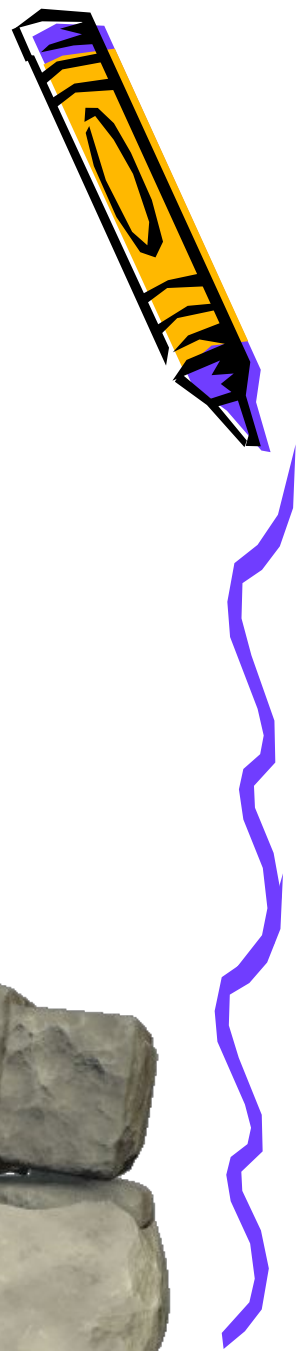
- убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.



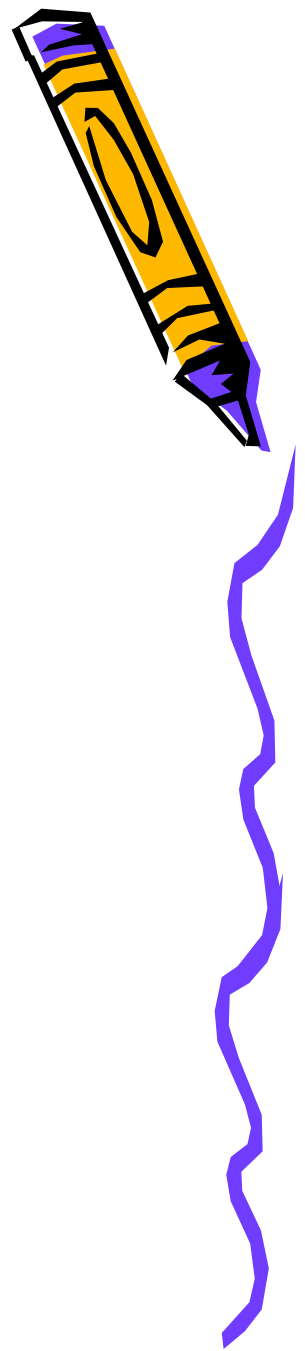
- Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов.



- Например, палка или камень летит дальше, если перед броском сделать *замах*. Человек будет бежать быстрее, если немного *наклонит туловище вперёд*; прыгнет дальше, если *разбежится*.



- Постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.



Спасибо за
внимание

